

資料

子どもの清潔行動の自律を育むことに対する 母親の意識とかかわり

Mothers' Attitudes and Involvement in the Cultivation of their
Children's Autonomy in Personal Hygiene Behavior

鈴木 千衣 小林 睦

SUZUKI Chie, KOBAYASHI Mutsumi

キーワード：子ども, 清潔行動, 自律, 母親

Key words : Children, Personal hygiene behavior, Autonomy, Mother

要旨

本研究は、子どもの清潔行動の自律を育むことに対する母親の意識とかかわりを明らかにすることを目的に、5名の学童前期の子どもを持つ母親に半構成的面接を行った。

その結果、母親は、【清潔行動のしつけの行き詰まり】感を抱えながら、【子どもと自分(母親)の思いに折り合いをつけながらかかわ(る)】っていた。さらに、【母親の意識やかかわりに関係する要因】として〈子どもの成長の感知〉、〈まだ、子ども本人には任せられない〉、〈子どもへの手出しの余地〉、〈子どもの自律へのかかわり方の理解状況〉、〈親の事情の優先〉、〈子どもの自律に影響する周りの存在〉の6つが抽出された。

子どもには子どもなりの清潔行動の考えや思いが出てくること、さらに、子どもをしつけることの将来的な影響への不安などで、母親が手を貸すことに戸惑いが生じていると思われる。親の生活行動を含めた指導とともに、学校や医療の場からの子どもへの支援が必要と考える。

I. はじめに

人が、健康に社会生活を送っていきけるようになるためには、基本的な生活習慣を身につけることが重要である。基本的な生活習慣は、子どもの成長発達を基盤として育まれるものである。乳児は、日々の親の世話を通して基本的信頼や愛着を形成する。それを基に、乳幼

児は身近な家族を模倣しながら、食事、清潔、排泄、睡眠、衣の着脱の基本的な生活行動を学習し、やがて、おおむね5-6歳くらいまでには自立させる(谷田貝, 高橋, 2016)。そのプロセスには、単に子どもの模倣力だけでなく、周りの大人の繰り返しの声かけやモデルをみせるといったかかわりが重要である(Suskind, 2015)。自立した基本的な生活行動は、成長発

受付日 2022年10月3日 受理日 2023年1月18日
佐久大学看護学部 Saku University Faculty of Nursing

達とともに、家庭から学校、地域と広がる活動に合わせて自律的に実施することが必要となる。その過程においても、家族や保育士・教員、友人たちとのかかわりが影響する。

清潔行動が自立し、自律することは、病気の予防、健康を守る意味で、たいへん重要である。現在、学校教育の中でも、「生きる力」を育むための保健教育の一環として、小学校2年生に対して自分の身の回り、清潔行動について授業が展開されている(文部科学省, 2019)。

清潔行動の自立年齢は、「手洗い」は2歳6か月、「歯磨き」は5歳である(谷田貝, 高橋, 2016)が、榊崎, 福重(2000)の調査では、「食後の歯磨き、外出後のうがい、外出後の手洗い」を「毎回行っている」は、小学1年生で2割程度であり、中学1年生になってもあまり変化はなく、むしろ割合は下がっている。

基本的な生活行動を子どもが自律できるようになるためには、その行動が自立した後のかわりが重要である。子どもの基本的な生活行動の自律を育むために親に求められる力は、子育ての知識と技術だけではなく、子ども自身の自律を育もうとする意識とかわりである。ラジオ、TVの出現は、情報化社会を産み、さらなるメディア機器の発達、現代の人々の価値観も多様化させてきた。子育てに関しても同様である。親たちは、簡単に必要な情報を得ることができるようになり、健康に関する情報にも触れる中で、健康に対する関心も高い。しかし、あふれる情報の中で、適切な情報の選択ができず、不安を大きくしていると考えられる(坂間, 松田, 2009)。

そこで、本研究では、日頃子どもとのかかわる時間が多い母親(内閣府, 2020)に焦点を当てて、母親の子どもの清潔行動の自律を育むことに対する意識や実際のかかわりを明らかにする。そして、子どもが清潔行動を自律できるようにするために、子どもや家族にどのような支援ができるか検討する。

II. 研究方法

1. 調査対象

A県B地区に居住する学童期前半の子どもをもつ母親である。学童保育や知り合いをつてに子育て中の母親に研究協力のチラシを配布した。調査期間は2019年8月～2020年4月であった。

2. データ収集方法

研究デザインは質的記述的研究であり、データ収集は、半構成的面接を実施した。インタビューガイドをもとに、子どもの清潔行動の場面を思い起こしてもらい、子どもの清潔行動の自立・自律状況やそれに対する母親の意識とかわり、そして属性について、30分～1時間程度の面接を実施した。協力者に同意を得た上で、面接内容を録音した。調査した清潔行動は、「歯磨き」、「手洗い」、「うがい」、「入浴、体を洗う、洗髪」、「鼻かみ」、「整髪」、「耳のそうじ」である。

3. 倫理的配慮

佐久大学の倫理審査委員会の承認を得た(承認番号2019003)。研究の同意においては、研究依頼書に研究目的、方法、同意撤回の保証、情報公開の方法、データの保管及び廃棄方法等について記載し、文書と口頭で説明を行い、同意書にサインをもらった。同意の確認は、電話での説明と面接直前の説明時の2回行った。データ収集にあたっては、プライバシーを保護するために、大学内の個室で行い、データ分析においては、個人名等がわからないように、記号を用いて処理を行った。

4. 用語の定義

母親の意識: ここでは、母親の子どもの清潔行動に対する関心、思いや考えをいう。

基本的な生活行動の自立: 幼児が基本的な生活行動(食行動、清潔、排泄、睡眠、身支度)を

技術的に修得することをいう。

基本的な生活行動の自律：幼児期に自立した基本的な生活行動を、発達とともに変化する生活に合わせて、適切に行えるようになることをいう。

5. データ分析方法

面接内容の逐語録を作成し、まず、子どもの清潔行動の場面の語りにおいて、その自立／自律状況や母親のしつけに関する思い、かかわりについて語っている箇所を抽出した。データ(語り)同士を比較し意味を解釈し、コード化した。さらに、研究者2名で話し合いながら、そのコード同士の類似点と相違点を考えながら、カテゴリー化を行い、サブカテゴリーとカテゴリーを生成した。

Ⅲ. 結果

1. 研究協力者の概要

研究協力者は、学童前期の子どもをもつ5名の母親であり、すべて有職者であった。子どもの年齢は7-9歳、子どもの数は各1-2名であった。核家族は4家族、拡大家族は1家族であった。面接時間は平均36分であった。

表1 研究協力者の属性

研究参加者	仕事の有無	家族構成	家族形態
A	有	両親、子ども2名	核家族
B	有	両親、子ども2名、祖父	拡大家族
C	有	両親、子ども2名	核家族
D	有	両親、子ども2名	核家族
E	有	両親、子ども1名	核家族

2. 子どもの清潔行動の自律を育むことに対する母親の意識とかかわり

今回、7~9歳の子どもをもつ母親に、子どもの清潔行動の自立、自律に対する母親の

意識とかかわりについて面接を行った。その結果、母親の意識とかかわり、そしてそれに関係する要因が抽出された。以下、【 】はカテゴリー、〈 〉はサブカテゴリー、《 》はコード、「 」はデータを示す。

子どもたちの母親は、【清潔行動のしつけの行き詰まり】感を抱えながら、【子どもと自分(母親)の思いに折り合いをつけながらかかわ(る)】っていた。その【母親の意識やかかわりに関係する要因】として〈子どもの成長の感知〉、〈まだ、子どもには任せられない〉、〈子どもへの手出しの余地〉、〈子どもの自律へのかかわり方の理解状況〉、〈親の事情の優先〉、〈子どもの自律に影響する周りの存在〉の6つが抽出された。

1) 【清潔行動のしつけの行き詰まり】

これは、幼児後期から学童前期にかけて、清潔行動が自立し、自律していく過程において、母親にみられる戸惑いである。このカテゴリーには、2つのサブカテゴリーがあった。〈子どもへのかかわりのさじ加減への迷い〉、〈なす術がない〉である。

(1) 〈子どもへのかかわりのさじ加減への迷い〉

「(母親自身は親から教えてもらった記憶がないから)3年生の子どもに『こうやって洗うんだよ』っていう自分は過保護なのかとも思う(事例A)」といった《“自分は過保護”という懸念》を抱いている母親、逆に「(上の小学生の子どもは)ほったらかしている感がある(事例B)」といった《“自分は放任”という懸念》を抱く母親もいた。さらに、こうした2つの思いの間で葛藤する親(事例E)もいた。

(2) 〈なす術がない〉

事例Dは、「(母親が清潔でこだわっていることは)一番は、やっぱり手洗い・うがいをしてほしいなあというのがあって、本当にうるさいぐらいに言っていて。見ても自主的にはやらない」としつけの限界を感じていた。また、事例Cも、「昨年ぐらいまでは、帰っ

表2 子どもの清潔行動の自律を育むことへ母親の意識とかかわりと影響要因

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
清潔行動のしつけの行き詰まり	子どもへのかかわりのさじ加減への迷い	“自分は過保護”という懸念 “自分は放任”という懸念 過保護と放任の間で葛藤する
	なす術がない	うるさく言っても子どもはやらない 子どもは出来ていたことをやらなくなる
子どもと自分(母親)の思いに折り合いをつけながらかかわる	子どもに任せる／任せるしかない	余裕がなく子どもに任せてしまう 子どもの抵抗にもはや手が出せない 子どもの気持ちを尊重して本人に任せるしかない
	今はまだ親が手助けする	子どもは十分できていない 技術的に心配 甘えてくる子どもに応えたい 子どもにまだ手をかけていきたい
	見守りつつ補う	子どもの行動をチェックしつつ手を出すタイミングを図る
	子どもが行動できるように仕向ける	子どもが実施するための流れを作る 工夫して子どもの意識づけをする
	父親に任せる	男だからわかることは父親に任せる 父親がきれい好きだから任せる
母親の意識やかかわりに関係する要因	子どもの成長の感知	子どもは1人でやるようになった 子どもなりの理屈がある
	まだ、子どもには任せられない	子どもの清潔意識が乏しい まだ、子どもは上手にできない 子どもにやらせるのが怖い
	子どもへの手出しの余地	まだ親の手を求めてくる 親の声かけはまだ効果がある 親の手出しを受け付けない
	子どもの自律へのかかわり方の理解状況	入手した情報が頼り 父親がわかっている 家族内に築かれている清潔習慣に添う 確かな情報がない
	親の事情の優先	ゆとりがない、時間がない 下の子どもの世話を優先する 子どもとの時間を大切にしたい
	子どもの自律に影響する周りの存在	子どもの大好きな家族員・友人の存在 父親・祖父母の協力度合 学校のかかわりの状況

てくれば手を洗うという習慣はできていた。最近では帰ってきて、手洗い、うがいもしない」とできていたことをやらなくなると語った。

2) 【子どもと自分(母親)の思いに折り合いをつけながらかかわる】

学童前期は子どもなりの考えで動くようになり、親の思い通りに行動しなくなってくる。そんな中で子どもの気持ちや母親自身の思い・事情を図りつつ、折り合いをつけながら

かかわることである。これには〈子どもに任せる／任せるしかない〉、〈今はまだ親が手助けする〉、〈見守りつつ補う〉、〈子どもが行動できるように仕向ける〉、〈父親に任せる〉が抽出された。

(1) 〈子どもに任せる／任せるしかない〉

事例Aは、仕事を終え、子どもと一緒に帰宅した際、子どもの手洗いに不安を感じていても、「ほかにやらなければならないことがたくさんあり、つい子どもに任せてしま

う」と語った。他には、歯磨きの仕上げが必要と考えていても、「子どもの抵抗にもはや親は手が出せない」と感じて〈子どもに任せるしかない〉というケースがあった(事例B)。さらに子どもがまだ上手にできないと思っ

(2)〈今はまだ親が手助けする〉

《子どもは十分にできていない》や耳かきなど《技術的に心配》で手助けが必要と感じている母親、《甘えてくる子どもに応えたい》や「入浴を一緒にすること」が「親自身の子どもの大事な時間(事例A)」と、もう少しの時間《子どもにまだ手をかけていたい》という思いがあることを語った母親もいた。

(3)〈見守りつつ補う〉

入浴中の洗髪や身体を洗う場面や手洗い場面の語りが多かった。子どもが自分で洗えるようになって来たことを認めつつも、十分に洗えない部分をチェックしながら洗い方をタイミングをみて指導していた(事例A, C, E)

(4)〈子どもが行動できるように仕向ける〉

事例Dは、子どもが親の言うことを聞かなくなったため、子どもが自ら歯磨き行動をとれるように、「入浴前に歯磨きをするという流れを作った」と語っている。事例Eは、学校で爪のチェックが入るため、カレンダーに爪切り日を書くなど《工夫して子どもの意識づけをする》と語った。

(5)〈父親に任せる〉

事例Aは、「(いろいろ情報は集めたが)男の子の陰部の洗い方はわからないから父親に任せる」と語った。

3) 【母親の意識やかかわりに関係する要因】

これには〈子どもの成長の感知〉、〈まだ、子どもには任せられない〉、〈子どもへの手出しの余地〉、〈子どもの自律へのかかわり方の理解状況〉、〈親の事情の優先〉、〈子どもの自律に影響する周りの存在〉が抽出された。

(1)〈子どもの成長の感知〉

子どもが、身体洗いや洗髪を「もう1人でできる」と主張したり、親が促さなくても、朝1人で歯磨きを始めたりするのを目にするので、《子どもは1人でやるようになった》と感じたり、父親の清潔行動を観察していて、「疲れているときはシャワーで済ませていい」といった《子どもなりの理屈(がある)》で行動するようになっていくことに、子どもの成長を感じていた。

(2)〈まだ、子どもには任せられない〉

親は子どもの成長を感じる面もある一方で、子どもの主張と行動のギャップを感じることもあり〈まだ、子どもには任せられない〉という思いを持つこともあった。

事例Dは「子どもは、『歯ブラシ入れればいいでしょ……』ぐらいな風に私には見えてしまう」と子どもの清潔意識の乏しさを語っていた。事例Fの場合は、「子ども1人で身体や洗髪はできるが……臭い」と子どもに1人でやろうという意識はあっても、子どもは《まだ、上手にできない》と認識していた。事例Eは「(爪切りや耳掃除はまだ、)《子どもにやらせるのが怖い》」と語っていた。

(3)〈子どもへの手出しの余地〉

母親が子どもに手を貸す際には、その手出しの余地があるかどうかをはかっていた。

事例Eは、「(子どもは仕上げ磨きに対して抵抗は)全然なくて、逆に『おねがい!』みたいな感じで……」と子どもは抵抗なく、《まだ親の手を求めてくる》と語った。事例Cは、「(親がうがいしなさいと)言えばするという感じ」と《親の声かけはまだ効果がある》と語った。事例Aは、入浴時、子どもが陰部を上手く洗えていないとわかっ

(4)〈子どもの自律へのかかわり方の理解状況〉

親が手を貸す際に、親がどうかかわったら

いいか理解しているかどうか親の行動に影響していた。

事例Aは、「歯磨きは、保健師さんに言われたとおりにやっている」等、乳児健診での保健師等からの情報を頼りにしていた。事例A、Dは、「男の子の陰部の洗いは父親がわかっている」と父親に一任していた。

その一方で「(清潔行動を)親から教えてもらってないので、果たして自分のこれが合っているのか間違っているのか、常識的に見てどうなのかというのが気になる(事例A、E)」、「育児書には、わりと小さい時は『何か月でこうしてください』というのはあるが、大きくなるとそういうものがない(事例A)」など、《確かな情報がない》という語りがあった。

親が子どもに手を貸す必要と考えていても、確かな情報がなく、自分のかかわりに自信が持てないと、「本人はもう〇年生だからつい任せてしまう」という行動をとっている母親がいた。

(5)〈親の事情の優先〉

これは、親の子どもへのかかわりに親の事情が優先されることである。

事例Eは、学校で爪のチェックが定期的に入ることを気にしており、爪は子ども本人に切らせたいと思っても、朝忙しく、《ゆとりがない、時間がない》と、結局は母親がやってしまうと語った。事例Aは、子どもは1人で入浴したがっているが、「入浴は親子の会話の時間でもあるから、一緒に入るようにしている」と母親は話した。

(6)〈子どもの自律に影響する周りの存在〉

これには、《子どもの大好きな家族員・友人の存在》や、母親のしつけへの《父親・祖父母の協力度合》、《学校のかかわりの状況》があった。

事例Cは、子どもの整髪や身支度については、年上のきょうだいや友人の影響を受けていることを認識して見守っていた。また、子どもの清潔行動は父親や祖父母のかかわりは

影響が大きく、父親や祖父母がしっかりしつけてくれていると認識していると、母親は見守り(事例C、E)、逆に、父親や祖父母がしつけに対して母親と異なる考えを持っていると認識していると、【清潔行動のしつけの行き詰まり】感を強くしていた(事例F)。また、事例Aは、「学校では生徒数も多くなり、保育園ほど手洗い等が徹底されない」と述べ、子どもに自律的に実施させていくことの難しさを語った。

IV. 考察

1. 子どもの清潔行動の自律に対する母親の意識

母親は、【清潔行動のしつけの行き詰まり】感を抱えながら、日々子どもとかかわっていた。

学童前期は身につけた清潔行動を、保育園から学校生活と変化する中で、その生活に合わせて子ども自身が習慣化していく時期である。この時期には、おおむね清潔行動は自立し、その家庭のリズムに合わせて、子ども自身ができるようになってくる。

しかし、清潔行動によっては、まだ完全に“十分にできる”状態には至っていないものもある。例えば、歯磨き行動は、9割前後の学童が“実施している”と回答したという結果もある(中村ら, 2001; 谷田貝, 高橋, 2008)が、子どもの歯磨き技術が完成するのは8-9歳頃ともいわれている(藤原, 中野, 近藤, 2017)。子どもの“できる”という認識と実際に“(十分に)できる”ということには差があり、親の仕上げ磨きが、幼児期に引き続き必要な時期である。

また、子どもたちが、身につけた清潔行動を、“毎日定期的な時間や必要時”に行えるようになるためには、自己制御機能の一つである自己抑制能力の発達が必要である(近藤, 徳永, 2019)。“自分のやりたいことを我慢し

て必要なことを行う”という自己抑制の能力は、4-5歳くらいから身につけ始め、学童期にかけて発達していくという。

しかし、なかなか清潔行動を適切に行うということにつながらない現状がある。榊崎、福重(2000)の小学生・中学生を対象とした研究結果において、毎回、歯磨き・外出後のうがい、手洗いをすると回答した割合は、小学1年生で20%、小学4年生で20%強と若干多かったが、中学1年生になると、5%に減少していた。こうした子どもの清潔行動の実践能力や自己抑制力の発達状況が、母親の“子どもにしてほしい”を期待する思いとのギャップに【清潔行動のしつけの行き詰まり】を生む一要因になっていると思われる。

母親側の要因として考えられることは、1つに親のゆとりのなさが挙げられる。今回対象となった母親は全員有職者であった。母親は、「ゆとりがない、時間がない、下の子どもを優先する」という状況の中で〈親の事情を優先〉していた。石井、荒木田(2020)は、小学1・2年児をもつ就労女性の育児感情を調査しているが、その調査結果においても、就労女性の育児感情の1つに“時間がなくてゆとりがもてない”が挙げられている。さらに、この調査においては、“育て方次第で子どもの可能性が変わるのではないか”といった子どもの将来への責任を感じる事が示されていた。今回の【清潔行動のしつけの行き詰まり】の背景には、こうした清潔行動のうながしのあり方が、子どもの人格形成等に影響することを不安に思う親の心理もあると考えられる。

2. 子どもの清潔行動の自律に対する母親のかかわり

母親は【子どもと自分(母親)の思いに折り合いをつけながらかかわ(る)】っていた。母親は、子どもの成長を感じつつも、一方でまだ手を貸すことの必要性を感じ、子どもの親

の手を受け入れる余地によって、異なるかかわりを行っていた。しかし、今回の語りの多くは、子どもの抵抗によって、手を出すことをあきらめざるをえなかったり、見守ったり、何とか子どもがやるように仕向けるといった行動であった。石井、荒木田(2020)の調査において、親の“甘えと自立の線引きで悩む”という思いが明らかになっており、この結果の背景には、「子どもの自立心を尊重したい」と「まだ、甘えさせていたい」という親の複雑な思いが交錯していることが挙げられる。

3. 学童前期の子どもの清潔行動の自律を育むための支援

学童前期は、清潔行動のほとんどを自立させているが、その行動が技術的に、習慣的に適切に実施されることは難しい。この時期、子どもの自己抑制能力は、外的な抑制から自律的な抑制へ変化するという(赤澤、後藤, 2013)。つまり、親の促しより、自分の考えに基づく抑制となると考える。子どもは、日々の生活の中で、親の生活行動を観察していたり、家庭外の世界とのかかわりで、家庭内とは異なる価値観に触れ、自分なりのその時々思いや考えで行動しはじめたり、親の声かけや手出しに対して抵抗をしめすようになる。今回のデータにおいても、父親が疲れた時には、シャワーに入るという行動を目にしていた子どもが、「シャワーでもいい」と判断するようになっていた。

中村ら(2001)、藤原ら(2017)は、それぞれ小学生の親子、園児の親を対象に、子どもの日常生活習慣に関する研究を行っているが、いずれも子どもの基本的な生活習慣の形成に親の生活行動が関連していると述べている。したがって、親の生活行動を含めた指導が必要と考える。

また、学童期は自律に向けての清潔行動の習慣化の重要な時期であるが、家族以外の支援が少ない。今回の母親の語りにおいても、

幼稚園・保育園ほどには学校等の家庭外からのかかわりが多くないと感じている親もおり、それも一因で子どもとのかかわりも含め、その対応の難しさを感じていたと考えられる。この時期は、子どもの関心も親・家庭から教員、友人・学校と移行し、新たな価値判断をするようになる。したがって、教育現場など子どもとかかわる場における子ども自身への清潔行動の意識づけなど、家庭外からの支援が必要と考える。例えば、小児医療の場においても、幼児期から予防接種など小児外来を受診する機会をとらえて支援することができると考える。

V. 結論

学童前期の子どもたちを持つ母親5名に、清潔行動の自律を育むことに対する意識やかかわりを調査した。その結果、【清潔行動のしつけの行き詰まり】感を抱えながら、【子どもと自分(母親)の思いに折り合いをつけながらかかわ(る)】っていた。【母親の意識やかかわりに関係する要因】として〈子どもの成長の感知〉、〈まだ、子どもには任せられない〉、〈子どもへの手出しの余地〉、〈子どもの自律へのかかわり方の理解状況〉、〈親の事情の優先〉、〈子どもの自律に影響する周りの存在〉の6つが抽出された。

しつけの行き詰まりは“学童前期の子どもが清潔行動を自立的に行うには技術的にはまだ十分でなかったり、自律的に行うための自己抑制力が十分でなかったりという状態にあること”や“母親のゆとりのなさ”、“子どもへの将来への責任感”が背景にあると考えられる。子どもの基本的な生活習慣は、親の生活行動の影響が大きいことから、親の生活行動を含む指導や、学校や医療機関など、家庭外からの支援の必要性が示唆された。

VI. 研究の限界と課題

本研究の協力者は、全員、有職者であり、仕事を有しない母親は含んでいない。さらに、地方の中規模市(人口10万程度)の限られた地域に住む母親であった。さらに、研究協力者を広く設定し、研究協力者を増やしての検討が必要となる。

VII. 謝辞

本研究に協力いただきましたお母様方、学童保育の関係者の皆様には、心より感謝申し上げます。

本研究は、佐久大学学内研究費助成を受けた研究である。また、本研究の結果は第68回小児保健協会学術集会で発表した。

利益相反に関する開示事項はありません。

文献

- 赤澤淳子, 後藤智子(2013). 小学生における基本的な生活習慣が自己統制及び向社会的行動に及ぼす影響. 仁愛大学研究紀要, 人間学部篇, 12, 1-12.
- 藤原愛子, 中野恵美子, 近藤悠美(2017). 保育園児の食習慣・清潔習慣・生活リズムの発達状態に対する母親の認識と行動との関連. 日衛学誌, 11(2), 85-92.
- 石井美里, 荒木田美香子(2020). 小学1・2年生の子どもをもつ就労女性の子どもの気持ちと生活状況. 母性衛生, 61(2), 280-288.
- 近藤悠美, 徳永淳也(2019). 母子の自己制御機能とストレスが子どもの清潔行動に及ぼす影響. 小児保健研究, 78(3), 199-208.
- 榊崎美奈子, 福重淳一郎(2000). 学齢期健常児における清潔行動の実態～生活行動からの分析～. 九州大学医療技術短期大学紀要, 27, 25-29.

- 文部科学省.「生きる力」を育む小学校保健教育の手引き. 2019/3. (日不明). http://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/___icsFiles/afeldfile/2013/10/16/1334052_07.pdf.
- 内閣府(2020). 令和2年度版 少子化社会対策白書. 29. 2020/11. 14. <https://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/whitepaper/measures/w-2020/r02pdfhonpen/pdf/s1-5.pdf>
- 中村伸江, 石川紀子, 武田淳子, 内田雅代, 遠藤巴子, 兼松百合子(2001). 学童とその親の日常生活習慣・健康状態と親の気付きからみた看護活動の方向性. 小児保健研究, 69 (6), 721-729.
- 坂間伊津美, 松田宣子(2009). 乳児をもつ母親の育児不安と育児情報の利用意識との関連. 茨城キリスト教大学看護学部紀要, 1, 11-15.
- Suskind D./掛札逸美 訳(2015). 3000万語の格差 赤ちゃんの脳をつくる、親と保育者の話しかけ. 明石書店. 248-249.
- 谷田貝公昭, 高橋弥生(2008). 現代の子どもの生活習慣調査 —沖繩の子どもを対象として—. 目白大学短期大学部研究紀要, 44, 97-111.
- 谷田貝公昭, 高橋弥生(2016). 幼児の基本的生活習慣 基本的生活習慣の発達基準に関する研究 第3版, 一芸社, 25-39, 52-64, 79-88.